



اضغط هنا لمشاهدة رسالتك >

تُنشر الشكاوى في موقع جوال الوطن وينشر الرد حال وصوله

ة إلى ٨٠٤٢٤ للاتصالات السعودية أو ٦٣٥٥٥١ لموبايلي

الخميس ١٠ صفر ١٤٣٠ هـ الموافق ٥ فبراير ٢٠٠٩م العدد (٣٠٥١) السنة التاسعة



[الصفحة الرئيسية](#)

[للعدد الاخير](#)

دراسة سعودية توصي الراغبين في الإقلاع عن التدخين بالاستعانة بالعيادات الخاصة



الأولى
السياسة
المحليات
الاقتصاد
الثقافة
الرياضة
حياة الوطن
قضية أو حوار
صوت و صدى
نقاشات

[الشركات
الأسرع نموا](#)

[مشاهد وصور](#)



[المزيد <<](#)

[كاريكاتير](#)



كشفت دراسة سعودية أن الإقلاع عن التدخين يؤدي إلى حدوث زيادة في الوزن وذلك زيادة كمية السعرات الحرارية المتناولة وحدثت زيادة في معدل التمثيل الغذائي وانخفاض النشاط البدني. وذكرت الدراسة أن هذا التأثير يرجع إلى أن مادة النيكوتين الموجودة في السجائر تعمل على تقليل اندفاع بعض المكونات الحيوية الهامة مثل السيروتونين والنورأدرينالين.

وأوصت الدراسة التي قام بها مدير مركز البحوث في كلية العلوم في جامعة الملك سعود الدكتور ناصر الداغري بأن يستعين الراغب في الإقلاع عن التدخين بعيادة خاصة وأن يكون ذلك وفق برنامج غذائي مقنن حتى لا تصاحب السمنة تركه للتدخين.

وأشار الداغري لـ"الوطن" إلى أن الدراسة قامت بناء على نتائج الدراسات التي تشير إلى أن كثيراً من المدخنين يشكون من قلة الشهية لتناول الطعام، مع نقص ملحوظ في الوزن كذلك لوحظ أن نسبة كبيرة منهم يزداد وزنهم عقب الإقلاع عن التدخين من ٣ - ٥ كجم في المتوسط، ويفسر هذا بأن التوقف عن التدخين يؤدي إلى نقص مفاجئ في مادة النيكوتين في خلايا المخ مما يتسبب في إفراز مادة "السيروتونين"، التي تلعب دوراً مهماً في التحكم في مركز الأكل، والانفعالات في المخ، مما ينتج عنه زيادة في الشهية لتناول الطعام، وخاصة السكريات فيحدث زيادة في الوزن.

وذكر أن الدراسة شملت رجالاً سعوديين تتراوح أعمارهم بين ٣٠ - ٨٠ عاماً، مشيراً إلى أن النتائج كشفت عن وجود علاقة سالبة بين مستوى الهيموسستين مع التاريخ العائلي للمرضى السعوديين المدخنين المصابين بداء السكري، بينما توجد علاقة طردية بين مستوى الهيموسستين وضغط الدم في الرجال غير المدخنين. كما كشفت عن عدم وجود أي اختلاف معنوي بين كل من المدخنين وغير المدخنين وهذا يمكن أن يرجع إلى التاريخ العائلي للأفراد.

وأضاف الداغري أن الدراسة توصلت إلى أن المركبات الموجودة في جزيئات التبغ لها تأثير على تركيز الليبوبروتين منخفض الكثافة جدا (VLDL) والليبوبروتين منخفض الكثافة (LDL) وبالتالي تتراكم هذه المركبات في الدم مما يؤدي إلى انخفاض مستويات الليبوبروتين مرتفع الكثافة (HDL) مما يؤدي إلى المشاكل الصحية.

وبيّن أن هناك دراسة أخرى قام بها مركز البحوث لمعرفة تأثير التعرض للتبغ أو الإقلاع عنه على مدى الإصابة بالمتلازمة الأيضية في البالغين من المجتمع السعودي وأجريت على ٦٦٤ فرداً منهم ٣٠٥ ذكور و ٣٥٩ أنثى وتتراوح أعمارهم ما بين ٢٥ - ٧٠ سنة في الفترة من شهر يونيو ٢٠٠٦ حتى مايو ٢٠٠٧، وخُصت الدراسة إلى أن المتلازمة الأيضية للأفراد المقنعين عن التدخين هي

الأعلى بغض النظر عن التعريف المُستخدم، وأوضح الداغري أن الدراسة توصلت إلى أن نسبة حدوث الإصابة لدى المقلعين عن التدخين أعلى مرتين بالمقارنة بغير المدخنين. وأضاف "يمكن القول بأن الفترة القصيرة بعد الإقلاع عن التدخين تعد مؤشراً قوياً للإصابة بالمتلازمة الأيضية بين الذكور والإناث العرب ، لذلك ينبغي على برامج الإقلاع عن التدخين احتواء ضوابط لطريقة العيش وكذلك العادات الغذائية وذلك لمقاومة المتلازمة الأيضية كناحية سلبية للإقلاع عن التدخين"، وبيّن أن المقلعين عن التدخين يحدث لهم زيادة في مستوى هرمون اللبتين وحدث انخفاض في مستوى هرمون اللبتين لدى المقلعين عن التدخين، إضافة إلى حدوث انخفاض في مستوى هرمون الريزيبستين لدى المدخنين .

ولفت الداغري إلى أن الدراسة أكدت حدوث زيادة في الوزن للأفراد بعد الإقلاع عن التدخين ويعزى ذلك لانخفاض تركيز مكونات الدخان مثل النيكوتين في الجسم والتي لها دور في خفض كفاءة تمثيل وامتصاص العناصر الغذائية مما يؤدي إلى الاستفادة الكاملة من العناصر الغذائية وكذلك زيادة التوتر والقلق بعد الإقلاع عن التدخين مما يؤدي لتناول كمية كبيرة من الوجبات الغذائية ذات المحتوى المرتفع من السعرات الحيوية وانخفاض النشاط العضلي وقلة الحركة.



السعوديات غير
برنامج جديد على قناة الآن يهتم بقضايا وشؤون موقع الحكومة الرسمي سجل سيرتك مجاناً المرأة السعودية لتجد وظيفة جديدة!

إعلانات Google

عدد التعليقات : 4

التعليقات

هيا بالله في واحد ليه نفس يبطل بعد الكلام هاذا طيب اعطونا السلبيات والحلول مدخن

لا جديد في الدراسة فقد رأينا الكثير من الدراسات السابقة المثيلة والتي اعطت نفس النتائج ، جمال الهملان جلاسكو بريطانيا

يا منى .. الإقلاع عن التدخين بالاستعانة بالعيادات الخاصة امر منطقي ولا يحتاج لدراسة.. الأصح أن يكون العنوان ((دراسة سعودية : الإقلاع عن التدخين يساهم في زيادة الوزن)) شكراً أبو أحمد

بصراحه الموضوع شيق وفعالا بس ياليت لو نعرف اماكن العيادات الخصاه التي تتخصص في هذا الشئ سامي جابر



المزيد <<

الصفحات الكاملة



أنا
أنا
أنا
أنا
أنا
أنا
أنا

مجلس الإدارة | هيئة التحرير | الإدارة العامة | نبذة عن المؤسسة

سجل الزوار | اتصل بنا | إشتراكات | التسويق والإعلان

لأي استفسار أو تعليق لهذا الموقع، أرسل بريد إلى webmaster@alwatan.com.sa

حقوق الطبع © محفوظة لصحيفة الوطن ٢٠٠٨